



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA



/ahalearning



/ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 20

Pambungad

*Magandang buhay sa 'yo, kaibigan! Oras na naman para sa Ginhawa Exercises natin-- mga ehersisyo para sa ating katawan, puso, at isipan sa panahon ng COVID. Ang mga ehersisyong ito ay maaaring gawin mag-isa o kasama ang pamilya. Samahan kami sa Ginhawa Exercise ngayong araw na tinatawag na **"Paghinga Gamit ang mga Bagay"***

Wellness in time of COVID - Activity 20

Paghinga Gamit ang mga Bagay

Magandang buhay po, mga bata! 🧑🧒🧑🧒

Si Teacher Jatón po ito ng AHA! Sa mga oras na ito, magkakaroon tayo ng Ginhawa Exercises- exercises siya para sa ating puso ngayon panahon ng COVID.



♀ **GINHAWA EXERCISE OF THE DAY**

Itong activity na ito ay tinatawag ng Paghinga Gamit ang mga Bagay. Ito ay isang exercise na makakatulong sa mga oras na kailangan nating patahimikin ang ating isipan. Ito rin ay makakatulong sa atin i-practice kung paano nating maalagaan ang ating sarili.



UNANG HAKBANG

- ✓ Kumuha ng bagay na lagi nating ginagamit- puwede itong cellphone, stuffed toy o maaring isang jacket.
- ✓ Maghanap ng lugar kung saan puwede natin higaan. Humiga at ilagay itong bagay na ito sa tiyan.

PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Huminga ng malalim- tingnan ang pinili nating bagay- dapat makita ninyo ang bagay na ito tumaas at bumaba sa bawat paghinga mo ng malalim at paghinga mo ng palabas.
- ✓ Habang pinapanood mo ang inyong napiling gamit (mabuti din po na stuffed toy para may mukha kang finofocusan) na umakyat at bumaba, magfocus ka sa isang masayang ala-ala- maari itong birthday o isang hindi malilimutan na pasko.

Gawin ito ng tatlong minuto ng hindi nagsasalita.

PANGATLONG HAKBANG

- ✓ Mahalaga paalala na itong bagay na ito ay lilipas din. Magkakaroon ng mga masasayang pangyayari din isang araw. Kung hindi man nangyayari ito ngayon, maaring mangyari sa mga susunod na buwan.

Magsulat sa isang papel

- Ano ang naramdaman ninyo?
- Mayroon bang bagay na nalaman mo na kailangan ninyong pag-usapan? O iklaro?
- Anong suporta ang kailangan ng bawat isa ngayong panahon ng COVID?

Pag-usapan kami ng inyong pamilya.

(Source: Kids Coping Skills)

-

“This content is lovingly prepared by AHA! Learning Center.”